平成１８年度

シラバス

教科・科目名

水産・総合実習（３単位）

２年　総合学科　生涯スポーツ系列マリンスポーツコース

沖縄県立沖縄水産高等学校

（1）概要・目標

具体的な資格取得の目標を提示し、生徒自身が目的意識、やる気を持って授業に参加できるよう心掛ける。。

高等学校潜水技術検定中級認定を目標にスキンダイビング・スクーバダイビングを中心に学習する。

２級船舶操縦士免許取得を目指して、水上バイクの基本的操作を身に付ける。

風の基本性質を理解し、風力を利用したマリンスポーツの技術を身に付ける。

気象・海象の知識を身に付け、海況を正確に判断して、安全に計画を立て実行できる能力を養う。

マリンスポーツのインストラクター養成を念頭に置き、生涯スポーツとしても楽しめる技術と知識を養う。

（2）評価の観点

ア　成績評価

実習科目成績評価基準表

実技点	６０点	準備行動	６％
		片付け行動	６％
		実技への取り組み	１８％
		出席点	３０％
自己評価	１０点	別表参照	１０％
テスト点	３０点	中間テストまたは同等の資格試験	１５％
		期末テストまたは同等の資格試験	１５％

※出席点

１００×｛該当学期の授業時数－（欠席・欠課時数×２＋見学時数)｝／該当学期の授業時数

＊欠席・欠課・見学のうち、女子の月経・本人の責任にない事件・事故等によるものは除く

イ　自己評価

自己評価表

今日のテーマ	得点無し	
今日の目標	得点無し	
準備は自主的に行ったか	２０点満点	合計 １００点
後片づけは自主的に行ったか	２０点満点	
実習には真剣に取り組んだか	２０点満点	
楽しく取り組めたか	２０点満点	
上達したか	２０点満点	
今日の反省･次回への課題	得点無し	

（3）学期毎の目標および評価の観点

ア　１学期

水泳、スキンダイビングの知識および技術の習得に努める。水泳・スキンダイビングに関して上記の評価方法で評価する。

イ　２学期

スクーバダイビングおよびボードセイリングの基礎知識・基礎技術の習得に努める。スクーバダイビングおよびボードセイリングに関して上記の評価方法で評価する。

ウ　３学期

ディンギーヨットおよびライフセービングの基礎知識・基礎技術の習得に努める。１年間で取得した資格や、これまでの取り組みの全体を通して評価する。

授業時数	3	単元名	オリエンテーション	本時	オリエンテーション
学習内容	【目標】 「高等学校潜水技術検定中級認定を目標にスキンダイビング・スクーバダイビングを中心に学習する。また、マリンスポーツのインストラクター養成を念頭に置き、生涯スポーツとしても楽しめる技術と知識を養う。」ことを理解する。 目的意識、やる気を持つ。 【内容】 ダイビングの安全ルールを確実に認識し、事故の予防を心がける ダイビングの講習内容を認識し、民間のダイビングショップで行われている内容や費用を確認する ダイビングに必要な健康状態を認識し日頃の健康管理を促す				
教科書	ダイビングマニュアル、スイミング				

授業時数	6	単元名	水泳	本時	泳力調査、基礎泳力の習得、クロールの習得
学習内容	【目標】 現在の自分の泳力を認識する クロールの泳法を身につけ、正しいフォームを体得する 【内容】 〔クロールの手の動き〕 １．肩を水中に約４５度入れて肘を伸ばし、掌の泡が無くなるまでそのまま置く。 ２．肘を曲げて前方の水塊をキャッチする。 ３．腰をひねりながら掌を身体の中心線上に沿って腕全体で水塊を後方へ掻いていく。 その時、終動運動（最後にスピードが最大になる）になるように心掛ける。 ４．大腿部の外側に親指が触れるように手を水から出す。 ５．肘を曲げて、指先が水面をなぞるように前方へ移動させる。 〔クロールの足の動き〕 １．股の付け根からキックする。前方へは軽く膝を曲げ、足首は伸ばす。 ２．後方へは膝を伸ばし、足首を曲げた状態でキックする。 ◎手の動きに合わせて、リズム良く大きすぎないように軽いキックを心掛ける。				
教科書	スイミング				

授業時数	9	単元名	スキンダイビング	本時	クロールの習得・ｽｷﾝﾀﾞｲﾋﾞﾝｸﾞの基礎（３点セットの使い方）

学習内容

【目標】
スノーケルクリア・マスククリアと、フィンの効率のよい使い方を理解する
２人１組で行動すること（バディシステム）を徹底する
【内容】
〔マスクの装着〕
０．スカートを顔に当て、鼻から息を吸った状態で首を軽く左右に振っても落ちないことで、マスクが顔に合っているか確認する。
１．ストラップを緩すぎずきつすぎないように調節する。
２．スカートに髪の毛等が挟まっていないか確認し、曲がらないように装着する。
〔スノーケルの装着〕
１．マスクのストラップの左側に取り付ける。
２．マスクを装着した状態で、軽く加えてスノーケルの先が左後ろ上部に出るようセットする。
〔フィンの装着〕
１．オープンヒールタイプの場合：踵部分を両手親指で裏返し、つま先をポケットに押し込んでから、踵部分を元に戻す。
２．ストラップタイプの場合：アジャスターを緩めた状態でつま先をポケットに挿入し、ストラップの両端を均等に軽く引き締める。
〔スノーケルクリア〕
１．大きく息を吸って止めてから、水中に潜る。
２．スノーケルの先から水が入ってきたら、舌で口内に水が入らないように栓をする。
３．浮上して、スノーケルの先が水面上に出たら、口をすぼめた状態で、「プッ」と強く吐き出す。
４．吸う動作はゆっくりと慎重に行う。
◎ゆっくり吸って「プッ」と吐く
〔マスククリア〕
１．大きく息を吸って止めてから、マスクの上方に隙間を空け、目の下まで水を入れる。
２．うつむいた状態で、マスクのフレームの上部を手で顔に押しつけながら鼻から息を吐く。
３．徐々に上を向き、水が出終わったら、手を離し息の吐き出しをやめる。
◎息を止める前に手を離す。口から息を漏らさない。水が一度で出切らなければ、口から息を吸ってから、再度マスククリアを試みる。
〔フィンキック〕
０．フィンを装着した状態で立ち上がるときは、仰向けに反転し後ろ向きに立ち上がる。
１．おへその上部を中心に股の付け根から足を前後に動かす。
２．前方へキックするときは膝を軽く曲げ、足首を伸ばして、徐々に加速する。
３．後方へキックするときは膝を伸ばし、足首を曲げて、徐々に足首を伸ばしていく。
〔バディシステム〕
◎器材の準備から、活動中の助け合い、最後の後片づけまで協力して行うシステム。

教科書	スクーバダイビングマニュアル

授業時数	１２	単元名	スキンダイビング	本時	ビーチでのエントリーとエグジット
学習内容	【目標】 海況判断、流れの予測、器材装着のタイミング、波の越え方等、ビーチでの行動の仕方を理解する 【内容】 〔海況判断〕 しばらく海を観察し、波や流れの状態を予測する。 〔ビーチエントリー〕 １．器材を片手にまとめて、片手は空けた状態で水に入る。 ２．膝から腰の水深になったら、器材を身につける。 ３．マスクの曇り止めをして、マスクを装着する。 ４．フィンを装着する。 ◎バディ同士で助け合って器材を身につける。 〔エグジット〕 １．腰位の水深になったら仰向けに反転して立ち上がり、フィンを外す。 ２．安全な所まで移動したら、マスクを外す（紛失しないように首に掛けると良い）。 ◎陸上に上がるまでバディ同士で確認する。				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	１５	単元名	スキンダイビング	本時	ジャイアントストライドエントリー・立ち泳ぎ
学習内容	【目標】 水面下１.５ｍまでの高さから水面に、足から飛び込む方法を身に付ける。 頭を水面から出した状態で定位置を保持するテクニックを習得する。 説明を聴いたり、コミュニケーションしたり、水面上の位置を確認するときなど、確実にできるよう身に付ける。 【内容】 〔ジャイアントストライドエントリー〕 １．スノーケルをくわえて右手でマスク、左手でマスクストラップを押さえる。 ２．水際に両脚を揃えて立ち、水中及び水面の安全を確認する。 ３．片足を大きく前へ突き出しそのままバランスを保って水中に飛び込む。 ４．水深が浅い場合は足を広げたまま着水し、深い場合（１ｍ以上）は着水すると同時に大きく１回キックして水没するのを防ぐ。 〔立ち泳ぎ〕 １．水面で垂直に、マスクが水面に来る程度の位置で足をゆっくり大きく使ってフィンキックを行う。 ２．呼気の時は沈み、吸気の時は浮くので、バランスを取りながら一定のレベルを保持する。				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	１８	単元名	スキンダイビング	本時	潜降及び浮上・耳抜き･ﾏｽｸﾌﾞﾛｰ
学習内容	【目標】 適正ウェイトの調節、付け方を理解する 耳抜き・マスクブローの方法を体得する 【内容】 〔ウェイト・ウェイトベルト〕 １．着用するウェットスーツ、体型等から中性浮力がとれるウェイトの量を推定する。 ２．ウェイトをウェイトベルトへ左右均等に取り付ける。 ３．バックルを左手に持ち、左手人差し指でバックルを直角に立てる。 ４．ベルトの先を右手で持ち、先端を人差し指で支える。 ５．人差し指同士を合わせ、バックルに右から左へウェイトベルトを挿入し、腰にフィットしたら、バックルを倒して締める。 〔潜降〕 １．立った姿勢で潜降ロープをつかみ、たぐりながら潜降する。 ２．耳に圧迫感を感じたら耳抜きをする。 〔耳抜き〕 １．痛くなる前に耳を抜く方法を身につける。耳の奥で耳管が開く感覚を身につける。 （耳管開大筋開放・トゥインビー法・ヴァルサルヴァ法） ２．鼓膜が痛くなったら、痛みが取れるところまで浮上し、圧迫感が無くなったら再度潜降を続ける。 〔マスクブロー〕 １．潜降中、マスクが顔に押しつけられて圧迫感を感じたら、鼻からマスク内に空気を吹き込み、周囲の圧力との均衡を保つ。 〔浮上〕 １．水面を見上げ、片手を頭上にまっすぐと伸ばし、ゆっくりと回転しながら水面上の安全を確認して浮上する。 ２．水面上にスノーケルの先端が出たら、スノーケルクリアを行う。 ◎次回の潜降は呼吸が整ってから行う。				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	２１	単元名	スキンダイビング	本時	ﾍｯﾄﾞﾌｧｰｽﾄ(ｼﾞｬｯｸﾅｲﾌ)潜降法
学習内容	【目標】 楽に素早く潜る方法を身につける 特に耳抜きに気を付け、正しいフォームと呼吸法を体得する 【内容】 〔ヘッドファースト潜降法〕 １．水面に水平に横たわり、深呼吸を数回して息を整え、大きく吸って止める。 ２．上半身を約９０°水中に突っ込み、腹筋に力を入れて両脚を逆立ちの要領で水面上にまっすぐ突き上げる。 ３．水面上の浮力を失った身体の重さを利用して水中に潜り、すぐに耳抜きをする。 ４．海中の目標を見ながら、こまめに耳抜きを繰り返して、ゆっくりとフィンキックで潜降する。				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	２４	単元名	スキンダイビング	本時	フィートファースト潜降法
学習内容	【目標】 ゆっくりと耳抜きを確実にしながらバランスを取って潜降する方法を身につける 【内容】 〔フィートファースト潜降法〕 １．水面で垂直に立ち泳ぎをする。深呼吸を数回して息を整え、大きく吸って止める。 ２．両手両脚を大きく広げ、手は下へ、足は揃えるように、勢いよく気を付けの姿勢を取る。 ３．水面上に突き出た上半身の重さを利用して、水中に潜る。両手は頭上へまっすぐ水をかくように上げる。片手は途中で鼻へ持っていき、耳抜きに備える。 ４．２～３ｍ潜降できたら、ヘッドファーストに切り替える。				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	２７	単元名	スキンダイビング	本時	クイックリリース法・ウェイト拾い
学習内容	【目標】 ウェイトベルトを素早く取り外し、身体から離して水底に落とす。 正しい姿勢をとってジャックナイフで潜降し、ウェイトベルトを水中で装着して浮上する。 【内容】 〔クイックリリース法〕 １．ウェイトベルトのバックルより余りの方を右手でつかみ、バックルが垂直に開くように引き上げる。 ２．左手でウェイトベルトのバックル付近をつかみ、ベルトを引き抜く。 ３．海中の安全を確認して、自分の身体や器材に絡まないよう、左手を突き出して身体から離した状態でウェイトベルトを落とす。 〔ウェイト拾い〕 １．ヘッドファーストでウェイトベルトのところまで潜降する。 ２．左手でバックルをつかみ左腰に当て、右回りに身体を回転させてウェイトベルトを腰に巻き付ける。（右手でベルトの余りをつかみ左回りに回転でもよい） ３．バックルにベルトを通して倒し、腰に固定する。 ４．浮上する。				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	３０	単元名	スキンダイビング	本時	ボートでのエントリーとエグジット・バックロールエントリー
学習内容	【目標】 ボートダイビングに必要な知識を習得し、安全なエントリー・エグジット方法を学ぶ 【内容】 〔乗船方法〕 １．船酔いを予防するため、細かいセッティングや点検は乗船前にすませておく。 ２．器材をすぐに装着できるように、各自がコンパクトにまとめておく。 ３．ボートが安定するよう、中央から後部にかけて、両舷にバランスよく船底に腰掛ける。 ４．ポイントに到着したら、器材を装着する。 ５．バディチェックを行い、エントリー出来る体制が整ったら、舷側に腰掛ける。 ６．足下、身の回りに引っかかる物がないか確かめ、水中及び水面の安全を確認する。 ７．スノーケルをくわえて右手でマスク、左手でマスクストラップを押さえる。 ８．顎を引き背中から落ちるように、後ろ向きにエントリーする。 ９．水中に没したら、軽くキックをして水面上に顔を出す。 １０．周囲の安全を確かめ所定の位置へ移動する。				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	３３	単元名	スキンダイビング	本時	スキンダイビング検定試験
学習内容	【目標】 バディシステムを準備から行動中後片付けまで遵守し、安全なダイビングを心掛けるとともに、より深く潜降するテクニックを身につける 【内容】 〔テスト〕 １．これまで実施した単元をテストする　　※評価方法は別紙参照				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	３６	単元名	スキンダイビング	本時	スキンダイビングの復習
学習内容	【目標】 バディシステムを準備から行動中後片付けまで遵守し、安全なダイビングを心掛けるとともに、より深く潜降するテクニックを身につける 【内容】 〔バディシステムによるフリーダイビング〕 １．バディごとにダイビングを行う。 ２．バディが潜降中は水面及び水中の安全を確認しつつ、バディの状態をチェックする。 ３．異常があった場合は、近くの他のバディまたは指導者に連絡し、全体でレスキュー体制に入る。				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	３９	単元名	スクーバダイビング	本時	スクーバダイビングに必要な器材・各部の名称
学習内容	【目標】 スクーバダイビングで使用する器材の名称、その役割を説明し、セッティングの仕方、使用法、洗い方、保管法を理解する 【内容】 〔スクーバ器材の説明〕 １．タンク（充填圧力・耐圧検査年月日・容積・重量等） ２．レギュレーター（減圧装置・水深計・残圧計・コンパス） ３．B.C.（パワーインフレーター・排気弁） ４．セッティングの順番および注意点 ５．器材の使用方法 ６．洗い方の説明 ７．保管方法の説明				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	４２	単元名	スクーバダイビング	本時	潜降および浮上・耳抜き
学習内容	【目標】 緊急事態に慌てずに対処できる方法を身につける 基本である呼吸を止めないことを徹底して身に付ける 【内容】 〔潜降および浮上〕 １．潜降ロープを保持し、レギュレーターをくわえ、呼吸ができることを確認する。 ２．ＢＣの空気を抜く。 ３．耳抜き（鼓膜にダメージを与えないように、圧平衡を行いながらゆっくりと潜降する）をしながら潜降。 ４．呼吸を絶対に止めず、ゆっくりと大きい呼吸を心掛ける。 ５．浮上するときは、水面を見上げ、「うー」「あー」などと声を出して気道を解放しながら、毎分１０ｍていどのスピードで、ロープをたぐりながら浮上する。				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	４５	単元名	スクーバダイビング	本時	中性浮力（フィンピボット）・ﾚｷﾞｭﾚｰﾀｰﾘｶﾊﾞﾘｰ・ﾏｽｸｸﾘｱｰ・耳抜き
学習内容	【目標】 水中でのマスククリア・レギュレーターリカバリーを習得させる 耳抜きを確実に行いゆっくりと潜降・浮上する技術を身につける ＢＣの調節（各深度での中性浮力）を安全かつ確実に行わせる 【内容】 〔スクーバダイビングの基本技術〕 １．耳抜き（鼓膜にダメージを与えないように、圧平衡を行いながらゆっくりと潜降する） ２．レギュレーターリカバリー（口からはずれたセカンドステージを見ないで保持し、口に戻す技術を体得する） ３．マスククリア（水中でマスクをはずし、再度装着してからマスク内の水を抜く技術を体得する） ４．フィンピボット（呼吸をして肺の大きさを調節し、水中で浮きも沈みもしない中性浮力状態を調節する技術を身に付ける）				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	４８	単元名	スクーバダイビング	本時	中性浮力・バディブリージング
学習内容	【目標】 水中で浮きも沈みもしない状態を保つ技術を身に付ける スクーバの基礎的な救助法を身に付ける 【内容】 〔オクトパスブリージング・バディブリージング〕 １．バディの一方がエアー切れを起こしたという想定で、もう一方のダイバーがエアーを与えながら浮上する技術を習得する。 〔水中スイミングアセント〕 １．エアーが切れたという想定で、自力で水面まで移動する技術を習得する。 ２．エアーステイションという練習方法で安全に技術を身に付ける				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	５１	単元名	スクーバダイビング	本時	スクーバダイビングの基礎
学習内容	【目標】 浅海域（１０ｍ以内）でのダイビングを経験する 【内容】 〔スクーバダイビングの基本技術〕 １．耳抜き（鼓膜にダメージを与えないように、圧平衡を行いながらゆっくりと潜降する） ２．レギュレーターリカバリー（口からはずれたセカンドステージを見ないで保持し、口に戻す技術を体得する） ３．マスククリア（水中でマスクをはずし、再度装着してからマスク内の水を抜く技術を体得する） ４．フィンピボット（呼吸をして肺の大きさを調節し、水中で浮きも沈みもしない中性浮力状態を調節する技術を身に付ける） ５．バディシステムでの遊泳				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	５４	単元名	スクーバダイビング	本時	スクーバダイビングの基礎
学習内容	【目標】 中深度（２０ｍ以内）でのダイビングを経験する 【内容】 〔スクーバダイビングの基本技術〕 １．耳抜き（鼓膜にダメージを与えないように、圧平衡を行いながらゆっくりと潜降する） ２．レギュレーターリカバリー（口からはずれたセカンドステージを見ないで保持し、口に戻す技術を体得する） ３．マスククリア（水中でマスクをはずし、再度装着してからマスク内の水を抜く技術を体得する） ４．フィンピボット（呼吸をして肺の大きさを調節し、水中で浮きも沈みもしない中性浮力状態を調節する技術を身に付ける） ５．バディシステムでの遊泳 ６．水深計の確認（耳に圧迫を感じるたびに耳抜きをすると共に水深をチェックする） ７．残圧計の確認（５分に一度程度残圧を確認し、残圧が 100kg/cm^2 を切ったらバディおよびリーダーに知らせ、全員が浮上体制に入る）				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	５７	単元名	ｽｸｰﾊﾞﾀﾞｲﾋﾞﾝｸﾞ	本時	スクーバダイビング･オープンウォーターⅠ
学習内容	【目標】 中深度（２０m以内）でのダイビングを経験する 地形を観察し、記録する 【内容】 １．スクーバダイビングの基礎を確認する。 ２．水中ノートに特徴的な地形を記入する ３．バディシステムを遵守する				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	６０	単元名	ｽｸｰﾊﾞﾀﾞｲﾋﾞﾝｸﾞ	本時	スクーバダイビング･オープンウォーターⅡ
学習内容	【目標】 中深度（２０m以内）でのダイビングを経験する 地形を観察し、記録する 【内容】 １．スクーバダイビングの基礎を確認する。 ２．水中ノートに特徴的な地形や生物を記入する ３．バディシステムを遵守する				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	６３	単元名	ｽｸｰﾊﾞﾀﾞｲﾋﾞﾝｸﾞ	本時	スクーバダイビング･オープンウォーターⅢ
学習内容	【目標】 中深度（２０m以内）でのダイビングを経験する 地形を観察し、記録する 【内容】 １．スクーバダイビングの基礎を確認する。 ２．水中ノートに特徴的な地形や生物を記入する ３．バディシステムを遵守する				
教科書	スクーバダイビングマニュアル				

授業時数	６６	単元名	ボードセイリング	本時	ボードセイリングの組み立て･各部の名称
学習内容	【目標】 ボードセイリングの各部の名称と正しいセッティングの方法を学ぶ 【内容】 １．ウィンドサーフィンの各部の名称とその役割を学ぶ ２．ウィンドサーフィンのセットの方法を習得する				
教科書	ボードセイリング				

授業時数	６９	単元名	ボードセイリング	本時	パドリング・ニュートラルポジション・ファイブ（スリー）ステップ
学習内容	【目標】 機材の破損や漂流した場合に自力で岸に帰る方法を学ぶ スタートの方法を学ぶ 基本的なボードセイリングのテクニックを学ぶ 【内容】 〔パドリング〕 １．ブームを外してセイルを畳みマストに巻き付け固定し、ボードのセンターライン上に横たえる。 ２．サーフィンのパドリングの要領で、畳んだリグ部の上に寝そべり、クロールのストロークのように水をかいて岸に向かって進む。 〔ニュートラルポジション〕 １．土踏まずがボードのセンターライン上、両足をユニバーサルジョイントが中央に来るよう肩幅程度に開いて立つ。 ２．マストをボードに対して直角に保持したまま、アップホールラインを綱引きの要領で体重をかけてたぐり寄せ、アップホールラインの根本を進行方向と逆の手でつかむ。 ３．背中から風を受け、自分の身体とマストがＶの字を描くようにバランスを保ってスタートのポジションを維持する。 〔ファイブ（スリー）ステップ〕 １．ニュートラルポジション（０）から進行方向に対して後ろ足をダガーボードの後方に引く（１）。 ２．前足をマストの横からやや後方に、進行方向につま先が向くように引く（２）。 ３．へそを進行方向に向くよう腰をひねる（３）。 ４．進行方向の手（マスト手）でマストまたはブームの付け根から３０ cm くらいの所をつかむ（４）。 ５．進行方向と逆の手（セイル手）でブームの中央付近をつかみ、風を引き込む（５）。				
教科書	ボードセイリング				

授業時数	７２	単元名	ボードセイリング	本時	クローズホールド･タッキング
学習内容	【目標】 風上に向かうセイリングの方法と風上側のターンの方法を学ぶ 【内容】 〔クローズホールド・ウィンドアビーム〕 １．ボードが走り始めたら、ブームと水面が平行になるように保持し、風に対して約４５°（クローズホールド）～９０°（ウィンドアビーム）の角度で走る。 ２．バランスを崩したら、ブーム手を離し、セイルから風を逃がしてバランスを取り戻してから、再度ブームをつかむ。この動作を繰り返して、セイリングを継続する。 〔タッキング〕 １．ブームエンドを水面に近づけ、ボードをの風上側に回転させる。 ２．セイル手を離し、アップホールラインまたはマストをつかむ。 ３．セイルと身体が正反対になるように、すり足でユニバーサルジョイントの周囲を移動させ、ボードの反対側に移る。 ４．セイル手でブームをつかみ、風を引き込んでブームを水平にする。				
教科書	ボードセイリング				

授業時数	７５	単元名	ボードセイリング	本時	ランニング･クォーターリー･ジャイビング
学習内容	【目標】 風下に向かうセイリングの方法と風下側のターンの方法を学ぶ 【内容】 〔クォーターリー〕 １．セイリングの状態でブームエンドを持ち上げ、マストを前方に傾けて、ボードを風下に回転させる。 ２．風に対して１３５°程度になったら、ブームを水平に戻す。 〔ランニング〕 １．セイリングの状態でブームエンドを持ち上げ、マストを前方に傾けて、ボードを風下に回転させる。 ２．足をダガーボードの後方に少し開いて揃えるように移動させる。 ３．風を真後ろから受けるようになったら、ブームを水平に戻す。 〔ジャイビング〕 １．ランニングの状態から、足をさらにボードのテイルまで移動させる。 ２．マスト手側の足に体重をかけ、風下側にボードを回転させる。 ３．ボードが風上を向いたらセイル手側の足をダガーボードの付近まで戻し、セイル手を離してセイルを回転させ、反対側のブームをつかむ。 ４．足をセイリングの位置まで戻し、ブームを水平にする。				
教科書	ボードセイリング				

授業時数	７８	単元名	ボードセイリング	本時	ウィンドサーフィンのセイリング
学習内容	【目標】 一連のコースをウィンドサーフィンでセイリングする 【内容】 〔セイリング〕 １．安全な水域にコースブイを設置する。 ２．これまでのセイリングテクニックを使って、コースを周回する。				
教科書	ボードセイリング				

授業時数	８１	単元名	ディンギーヨット	本時	各部の名称とセッティング
学習内容	【目標】 ディンギーヨットの各部の名称とセッティングを理解する 【内容】 １．ディンギーヨットの各部の名称とその役割を学ぶ ２．ディンギーヨットのセットの方法を習得する				
教科書	ディンギーヨット入門				

授業時数	８４	単元名	ディンギーヨット	本時	ディンギーヨットの操縦
学習内容	【目標】 ディンギーヨットの操作法を理解する 【内容】 〔チラーの操作法〕 １．進行方向に対して、どの方向にチラーを動かせばヨットの向きが変化するかを理解し、習得する。 〔セイルの操作法〕 １．シートの長さでブームの角度を調節することを理解し、習得する。 〔タッキング〕 １．風上側にターンする方法を習得する。 〔ジャイビング〕 １．風下側にターンする方法を習得する。				
教科書	ディンギーヨット入門				

授業時数	８７	単元名	水上バイク	本時	水上バイクの基礎
学習内容	【目標】 水上バイクの構造と取り扱い方を理解し、正しい乗り方を学ぶ 【内容】 〔水上バイクの構造〕 １．エンジン部の構造を理解し、バッテリーをつなぎ、ガソリン・オイル等を補給してエンジンを始動する。 ２．シートをはめ、ドレンキャップを閉める。 〔水上バイクの正しい乗り方〕 １．法定備品を積み込み、ライフジャケットを着用する。 ２．水上バイク後部からバランスを取りながら乗り込む。 ３．テザーコードをストップボタンに差し込み、手首に巻く。 ４．水深（５０ cm 以上）およびバイク周囲の安全を確認し、スタートボタンを押してエンジンをかける。 ５．スロットルレバー（アクセル）を徐々にあげて加速する。 ６．減速または停止する場合は、スロットルレバーを開放する（エンジンは切らない）。 ７．十分減速したら、ストップボタンを押してエンジンを停止する。 〔水上バイクのメンテナンス〕 １．陸上に揚げたら、ドレンキャップを開放する。 ２．全体を真水で洗い流す。 ３．シートを外し、エンジンルームを真水で洗い流す。 ４．冷却水取り込み口のキャップを外し、エンジンを始動してから、ホースの水を注ぎ入れる。３分～５分程度、ラジエーター内の海水を洗い流す。 ５．ホースを冷却水取り込み口から外し、エンジンを止める。 ６．２、３度エンジンをかけてラジエーター内の水分を飛ばす。 ７．エンジンルームを換気し、バウを持ち上げた状態で保管する。				
教科書	水上バイク取扱説明書				

授業時数	９０	単元名	水上バイク・ウェイクボードⅠ	本時	水上バイク・ウェイクボードⅠ
学習内容	【目標】 水上バイクの構造と取り扱い方を理解し、正しい乗り方を学ぶ ウェイクボードの乗り方を学ぶ 【内容】 〔ウェイクボード〕 １．ウェイクボードのハンドル・ラインを水上バイクに結びつける。 ２．ラインを吸い込まないように注意して水上バイクを操作する。 ３．ハンドルを両手でしっかりと握る。 ４．膝を曲げ肘を伸ばして引っ張られるのを待つ。 ５．水上バイクに引っ張られたらボードの上に座り、タイミングを図って立ち上がる。 ６．へっぴり腰にならないよう、しっかりと腰を入れ、足で踏ん張る。				
教科書	水上バイク取扱説明書、ウェイクボード入門				

授業時数	９３	単元名	水上バイク・ウェイクボードⅡ	本時	水上バイク・ウェイクボードⅡ
学習内容	【目標】 ウェイクボードを乗りこなす 【内容】 〔ウェイクボード〕 ウェイクボードを乗りこなす				
教科書	ウェイクボード入門				

授業時数	９６	単元名	レスキュー	本時	RUN-SWIM-RUN
学習内容	【目標】 レスキューの基本である、走って泳ぎ救助に向かうトレーニングを経験する 【内容】 〔ラン・スイム・ラン〕 １．ビーチの水難事故を想定し、救助地点まで最短最速で到達できる距離を設定し、走って、泳いで、救助する基本を身に付ける。 ２．自分自身の能力を知っておき、実際に救助が生じたときに、二重事故を発生させない目安を知っておく。				
教科書	ライフセービングマニュアル				

授業時数	９９	単元名	レスキュー	本時	救助－曳航（溺者の意識あり）
学習内容	【目標】 溺者発見から救助に向かい、曳航する。レスキューチューブの取扱方を習得する。 【内容】 〔ウェイディング〕 １．溺者を発見したら、最短距離の水際までレスキューチューブ（または、浮力のある物）をつかんで走る。 ２．膝くらいの水深まで、ハードルを越えるような要領で水から足を抜く動作で走る。 〔ドルフィン〕 １．走りにくい水深になったら、飛び込みの要領で水に入り、海底を両手でつかんで後ろへはたく動作を胸くらいの水深の所まで繰り返して素早く進む。 〔ヘッドアップクロール〕 １．溺者を見失わないように、頭を水面に上げたままクロールの要領で泳ぐ。 ２．声を掛けながら、溺者まで泳ぎ進む。 ３．溺者の３～５ｍ手前に来たら、一時停止し（リバースポジション）溺者の様子を観察する。 〔曳航〕 １．溺者に浮力体を渡すまたは捕捉したら、クロールで岸まで曳航する。				
教科書	ライフセービングマニュアル				

授業時数	１０２	単元名	レスキュー (ﾗｲﾌｾｰﾋﾞﾝｸﾞ)	本時	救助－曳航－引き上げ－ＣＰＣＲ（心肺蘇生法）
学習内容	【目標】 溺者発見から救助に向かい、曳航して岸に引き上げ、心肺蘇生法までの一連の技術を習得する 【内容】 ヘッドアップクロールから溺者の捕捉までは同様 〔人工呼吸〕 １．意識がないことを確認したら、レスキューチューブを溺者の身体に巻き付け、気道を確保する。 ２．呼吸の有無を確かめ、呼吸停止を確認したら、２回の休息吹き込みを施す。 〔曳航〕 １．溺者をレスキューチューブで仰向けに確保したまま、クロールで岸まで曳航する。 〔引き上げ〕 １．ドラッグキャリー（補助者がいる場合はツーメンドラッグキャリー）で安全な場所まで移動する。 〔ＣＰＣＲ〕 １．気道確保 ２．呼吸の確認 ３．２回の人工呼吸（マウストゥーマウス） ４．脈（血液循環）の確認 ５．心臓マッサージ（１５回） ６．人工呼吸と心臓マッサージ（１分間に４回）を溺者が回復するか、ドクターが到着するまで繰り返す。				
教科書	ライフセービングマニュアル				

授業時数	１０５	単元名	一年間のまとめ	本時	一年間のまとめ
学習内容	【目標】 これまでのまとめをする ３学年で目指す目標や資格等を確認する 【内容】 １．検定試験の内容を提示し、それに向けた取り組み方を提示する。				
教科書					

＊天候に応じて、実習プログラムの入れ替えや、実習場所の変更を行う

＊生徒の安全を常に念頭に置き、安全対策に心がける

＊万が一のため、危機管理の体制を準備し、迅速な救助・連絡体制を確立する